



# Grönskans betydelse som friskvård

Maria Andersson  
Institutionen för stad och land  
2009  
Landskapsarkitektprogrammet  
Uppsala  
Sveriges lantbruksuniversitet  
Kandidatarbete

SLU

Sveriges lantbruksuniversitet

Institutionen för stad och land

Författare: Maria Andersson

Titel: Grönskans betydelse som friskvård

Nyckelord: grönska, friskvård, landskapsarkitektur

Handledare: Petter Åkerblom, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Viveka Hoff, SLU, institutionen för stad och land

Landskapsarkitektprogrammet

Kurstitel: Projekt i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0282

15 hp

Grund C

Uppsala

2009

## Introduktion

I dagens samhälle går det att leva relativt avskilt från naturen. Många människor arbetar instängda på kontor hela dagarna, tar bilen hem och stannar hemma inomhus på kvällarna. Trots att svenskarna lever allt längre så är vi alltmer sjuka. Främst ökar sjukdomarna relaterade till stress och



stillasittande (Zettersten, 2007 s. 17).

*Sinnenas trädgård i Stockholm, en hyacint sprider väldoft.*

Det finns allt fler undersökningar som visar att närheten till natur påverkar vårt välbefinnande. Miljöpsykologer hävdade under 1980- och 90-talet att människan påverkades positivt av att vistas i naturen för att det var där vi var genetiskt ämnade att leva (Grahn, 1998 s.97). Senare forskning har visat att grönska gör att vi tillfrisknar fortare, att barn utvecklas bättre och att äldre håller sig friskare. Även vuxna påverkas positivt då det ger en möjlighet till avkoppling och återhämtning från dagens stressiga vardag (Lisberg Jensen, 2008 s. 27). Därför finns det anledning att utveckla kopplingen mellan grönska och hälsa. Folkhälsan skulle då kunna öka. Om människor visste mer om grönskans välgörande egenskaper skulle de bli mer angelägna om att använda parker och grönområden samt värna om dem.

Denna uppsats syftar till att diskutera grönskans betydelse för människan och hur landskapsarkitekter skulle kunna använda den på bästa sätt för att öka människors välbefinnande. Jag har valt att fokusera på dessa frågor ur ett friskvårdsperspektiv eftersom det skulle kunna bidra till att hjälpa människor redan innan de blir sjuka. Min huvudfråga har därför varit: Hur kan vi som landskapsarkitekter använda oss av grönskans betydelse som friskvård för att skapa givande miljöer för olika grupper av människor?

## Metod

För att få en djupare förståelse för mitt ämnesval började jag med att göra en litteratursökning. Jag hittade då en bok som heter *Människans natur, Det grönas betydelse för vårt välbefinnande* (Olsson et al, 1998). Den bygger på forskning som Byggeforskningsrådet finansierat under 1980- och 90-talet. Boken är tänkt som en inspiration och för att ge argument till dem som arbetar med grönska i våra städer. Jag valde den som huvudlitteratur i mitt kandidatarbete.

Då jag sökte på Statens folkhälsoinstitut hittade jag flera intressanta publikationer som var nyligen utgivna. Kopplingen mellan hälsa och grönska ur ett friskvårdsperspektiv är ett ämne som har varit i skymundan ett tag för att de senaste åren återigen fått ett ökat intresse. Jag hittade en publikation som heter *Gå ut min själ* (Lisberg Jensen, 2008) som är en forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelse i närnatur. Där hittade jag även *Grönområden för fler* (Johansson et al, 2009) som är utformad som en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa.

För att få en bredare uppfattning av grönskans påverkan på vår hälsa letade jag även på Naturvårdsverket. Där hittade publikationen *Argument för friluftsliv* (Zettersten, 2007). Den handlar om hälsa kopplat till grönska ur ett större perspektiv då även grönområden utanför staden finns med i resonemanget.

Under en av de tidigare kurserna på landskapsarkitekturprogrammet på Ultuna besökte klassen Sinnenas trädgård. Vi som var studenter på kursen fick då en broschyr som beskrev hur trädgården var uppbyggd och de tankar som fanns bakom dess utformning. Den heter *Sinnenas trädgård* (Fällman, 1998) och den använde jag vid platsbesöket.

För att hitta information om Sveriges lantbruksuniversitets rehabiliteringsträdgård i Alnarp sökte jag på SLUs hemsida. Där hittade jag en intressant artikel som beskriver tanken bakom trädgården och hur den är uppbyggd. Den är skriven av Patrik Grahm och Nora Adelsköld (Oordnad trädgård ger harmoni, 2006). Jag hittade även ett intressant mediainslag av Johan Nyman där landskapsarkitekten Patrik Grahm berättar mer om sina tankar omkring trädgården och hur den påverkar människor (Terapiträdgårdar, 2006).

När jag hade läst in mig mer om grönska och hälsa åkte jag på platsbesök för att använda mina nya kunskaper i verkligheten. Jag började med att besöka stadsträdgården i Uppsala. Här iakttog jag vad människorna gjorde samt hur de rörde sig genom parken. Jag studerade vilka grupper av människor som gjorde vad samt var i parken de befann sig. För att underlätta för minnet och för att kunna använda mina egna fotografier i min uppsats tog jag bilder. De kunde jag sedan ha som stöd i mina funderingar.

Nästa platsbesök var Vasaparken i Stockholm som är anknuten till Sinnenas trädgård vid Sabbatsbergs sjukhus. Jag hade från början endast tänkt använda mig av Sinnenas trädgård eftersom de här verkligen har använt sig av grönska för att främja människors hälsa. Det är också anledningen till att jag valde denna trots att den ligger vid ett sjukhus och att jag har valt att arbeta ur ett friskvårdsperspektiv. När jag kom till Vasaparken blev jag i alla fall så inspirerad av hur livlig platsen var och hur vacker den var när den grönskade mitt i staden. Den kändes som ett lyckat exempel på en park i staden eftersom den hade lockat så mycket människor. Möjligen att parken till och med kändes för liten. På grund av dess popularitet och

blandning av människor valde jag att även inkludera denna i mitt arbete. Jag besökte Vasaparken på ungefär samma sätt som Stadsträdgården i Uppsala, genom observation och fotografier. I Sinnenas trädgård tittade jag mer ingående på detaljer och inkluderade även det mindre växtmaterialet.

## Resultat

### Varför mår människor bra av grönska?

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) definition från 1948 beskrivs hälsa enligt följande: "Högst möjliga välbefinnande hos den enskilde individen, fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och ej enbart i frånvaro av sjukdom" (Zettersten, 2007 s. 17). Det sist nämnda är extra relevant för min uppsats. Jag har valt att inrikta mig på hur grönska påverkar oss ur ett friskvårdsperspektiv för att jag velat undersöka hur landskapsarkitekter kan få människor att må bättre genom de miljöer vi skapar.

I forskningen har det visat sig att grönskande omgivningar ger bättre återhämtning än hårda, kala miljöer. Ett antal teorier har funnits om vad det kan bero på. Patrik Grahn (1998) skriver om en miljöpsykolog, Roger Ulrich, som i början av 1980-talet hade idéer om att människor var skapta för att leva i naturen och att det moderna samhället inte var naturligt för oss. Han hävdade att naturen påverkade vårt undermedvetna positivt eftersom människan var genetiskt anpassad till denna miljö. Han konstaterade att möjligheten till utblickar över naturområden gjorde att människor tillfrisknade snabbare.

Ebba Lisberg Jensen (2008 s.17-18) talar om miljöpsykologerna Rachel och Stephen Kaplan som även under 1980-talet hade teorier om att det var meningen att människan skulle leva i naturen. Det innefattade idéer om riktad respektive spontan uppmärksamhet. Den riktade uppmärksamheten kräver mer energi och är den människor använder medvetet. Den spontana uppmärksamheten som ofta används i naturen är mer vilsam och gör att människor återhämtar sig. Enligt miljöpsykologerna är det betydelsefullt att återhämtningen sker i andra omgivningar än de miljöer där utmattningen skedde.

Intresset för grönskans effekter på hälsan har ökat under senare tid. På Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp har det skett omfattande studier av kopplingen mellan hälsa och grönska. De har skapat en rehabiliteringsträdgård för människor som blivit utbrända. Patrik Grahn och Nora Adelsköld (Oordnad trädgård ger harmoni, 2006) beskriver hur de har skapat olika trädgårdsrum. Mest uppskattat är det mer vildvuxna rummet med bärbuskar och ogräs. De berättar hur de intryck människan får i naturen kan uppfattas med hjälp av flera olika sinnen som hörseln, synen eller doften. I det moderna samhället är det däremot mest komplicerade synintryck som ska tolkas som gör att hjärnan tröttnar ut.

I ett mediareportage av Johan Nyman (Terapiträdgårdar, 2006) får vi möta Patrik Grahn som är utbildad till landskapsarkitekt. Han har en teori om att det avslappnande hormonet oxytocin bildas snabbare i kroppen när vi kommer i kontakt med naturen. Det bidrar i sin tur till en bättre återhämtning.

### Vad innebär friskvård & friluftsliv?

Friskvård kan vara så mycket och helt olika saker för olika människor. Det kan vara alltifrån skidåkning, ridning och skridskoåkning till en lugn stund i parken eller en shoppingtur. För vissa människor kan en shoppingtur kännas stressig och

jobbig samtidigt som det kan kännas avkopplande och uppiggande att komma ut och promenera för andra. En lugn stund i parken kan kännas tråkig och händelselös för somliga människor men för andra kan det vara avstressande från en hektisk vardag. Min uppsats fokuserar på friskvård i parker och grönområden i staden.

Friluftsliv är starkt kopplat till friskvård och innebär för många människor aktiviteter som sker i stora områden utanför staden. Friluftsliv kan dock även innebära utevistelse som äger rum i ett grönområde inne i staden. Det är möjligheten här utevistelsen som har mest positiv effekt på folkhälsan. Ofta tänker vi på olika aktiviteter när vi reflekterar kring friluftsliv, men det går att istället att fokusera på upplevelserna (Lisberg Jensen, 2008 s.8-9). Då kan även en picknick i parken innebära friluftsliv.

### **Olika grupper av människor och deras behov av grönska**

Olika grupper av människor har olika behov av grönska när de vistas i grönområden och parker i staden. Jag ska därför i följande avsnitt titta närmare på några huvudgrupper och därmed varför variation i grönskan skulle kunna vara ett viktigt inslag.

De grönområden som beskrivs som mest givande för barn ”bör vara vidsträckta, lummiga och omväxlande med stora öppna ytor kombinerat med träd och buskar” (Johansson et al, 2009 s. 22) På förskolorna är det ”gammal skog med höga, tjocka stammar och stora lövkronor som lockar” (Zettersten, 2007 s. 21). Titti Olsson (1998 s. 65) och Patrik Grahn (1998 s.92) beskriver att för ett barn är det betydelsefullt att omgivningarna innehåller utmaningar som ger dem möjlighet att utvecklas. Lekredskap räcker inte för att stimulera barnen utan bör ses som ett komplement till en miljö med naturkaraktär (Grahn, 1998 s. 96). Bra klätterträd uppskattas av barnen framför vanliga lekredskap. (Zettersten, 2007 s. 21) Anna-Karin Johansson med flera (2009 s. 23) beskriver att barnens lek är mest jämställd i skogen när barnen får leka fritt. Det beror på att miljön i skogen är mindre förutsägbar än lekplatser utformade med lekredskap. Alla barn får då lättare möjlighet att vara med och delta i lekarna.

Mats Lieberg (1998 s. 81-82) och Patrik Grahn (1998 s.92) beskriver att ungdomar har ett behov av lugna platser där de kan vara ensamma men även platser där de kan träffa andra människor. För mycket folk kan de däremot ha svårt att hantera eftersom de kan känna sig hotade. I stadens utkant är det betydelsefullt med mellanrum mellan stad och land för att de unga ska få möjlighet till egna rum att utvecklas på. Där blir de inte kontrollerade av vuxenvärlden och de får en känsla av att de har funnit egna intressanta rum att vistas på. Det är ”på de överblivna ”icke platserna” och ”identitetslösa” grönytor, som de unga finner utrymme för sin fantasi och skaparkraft” (Lieberg, 1998 s. 83). Ebba Lisberg Jensen (2008 s. 20) berättar om att unga ofta tycker om att vistas på platser som för vuxna kan verka skräpiga och ostrukturerade.

Patrik Grahn (1998 s. 93) diskuterar vuxnas behov av en rofylld plats. Vuxna söker i grönområden efter möjligheter att komma utomhus och promenera vilket minskar huvudvärk samt värk i rygg och nacke. De vill även komma i kontakt med grönska. Möjligheten att kunna se ett grönskande område i staden från en balkong eller från sitt kontor kan räcka för att minska irritation och göra det lättare att sova.

Ebba Lisberg Jensen (2008 s. 24-25) för en diskussion om biologisk mångfald är betydelsefullt för att skapa miljöer som upplevs som positiva för människan. Många studier har gjorts på området som visar att folk i allmänhet föredrar mindre monotona miljöer. En variation i växtmaterialet kan bidra till en ökad stimulans av människans sinnen. Det är dock inte så att en maximal variation av växter uppskattas mest utan en mer lagom nivå är mest uppskattad. Om en person har större kunskap om den biologiska mångfalden tenderar den personen också att uppskatta den mer. Därför kan vuxna ofta ha en förmåga att värdesätta miljöer med en annan typ av variation i växlighet än barn och unga.

Anna-Karin Johansson med flera (2009 s. 31-32) beskriver igenkännandet som betydelsefullt för äldre människor. Det kan exempelvis vara i form av växter som är bekanta för dem och som påminner dem om tider då de var unga och starka samt ökar trygghetskänslan. Miljöer som äldre känner igen kan få dem att öppna upp sig och berätta om sitt liv. Vidare beskriver författarna att en trädkrona med varierande skugga ger ett bra skydd för en gammal människa som kan vara extra känslig för solen. Det blir alltmer betydelsefullt om klimatet i framtiden förändras och vi drabbas av mera extrema väderförhållanden.

Anna-Karin Johansson med flera (2009 s. 31) berättar att varierade utsikter är uppskattat av äldre som inte har så lätt att röra sig. De människor som bor på äldreboende där de har möjlighet att blicka ut över vackra naturlandskap mår bättre än de som inte har den möjligheten. En vacker trädkrona utanför fönstret kan ge hopp åt en gammal människa. Det är extra betydelsefullt för äldre som kan ha svårt att ta sig utomhus så mycket som de skulle vilja.

## Platsbesök

Jag besökte Stadsträdgården i Uppsala en solig men blåsigt vardag i april. I den centralt belägna parken finns kvalitéer i form av grönska med stora träd, skyddande buskage, lägre planteringar och öppna gräsytor. Luften var fortfarande inte helt uppvärmd men det kändes att sommaren var på väg. Under eftermiddagen hade



*Stadsträdgården i Uppsala, en man kopplar av och läser tidningen i grönskan.*

ett relativt stort antal människor letat sig till parken. Blandningen av människor var stor, alltifrån mammor med sina barnvagnar till studenter som hade intensiva diskussioner och yngre ungdomar som spenderade en lugn eftermiddag i solen längs bryggorna. Lekplatsen var full med barn som lekte och roade sig, män satt och läste tidningen i en lugnare del efter arbetet, förälskade par låg på gräsmattorna och ett sällskap med en handikappad i rullstol betraktade en plantering med penséer. Hela tiden rörde sig människor igenom parken, på väg till



och från staden. Många färdades längs vattnet i utkanten av parken men med god överblick över de grönskande omgivningarna.

På andra sidan Fyrisån är marken asfalterad, en väg löper i närheten och därefter möter den raka byggnader. På den här sidan av ån var antalet människor som promenerade betydligt färre. Det var främst bilar som parkerade och ett litet antal cyklister men det flesta med cykel hade valt parkens sida. För många finns ett val av vilken sida av ån de vill färdas



*Stadsträdgården i Uppsala, på andra sidan ån är det få människor som passerar på väg till staden.*

sträckan mellan Islandsbron och Kungsängsbron. Flest människor verkar dock ha valt parkens sida. Jag personligen har även haft en benägenhet att välja denna sida. Det är inget som jag tidigare direkt har reflekterat över utan det har bara känts trevligare att vistas där. Med detta skulle jag kunna konstatera att det kan vara så att människor dras till grönskande områden framför hårda asfalterade ytor.

### En grön oas

När jag besökte Vasaparken i Stockholm under en tidig eftermiddag i april hade träden börjat grönska. Det var soligt och varmt och överallt i parken rörde sig människor. Jag hade tagit tunnelbanan till Odenplan och sedan promenerat den sista sträckan till parken.



*Vasaparken i Stockholm, kontrasten mellan det hårda asfalterade och den mjuka grönskan är stor.*

Vägen dit var trafikerad av bilar och höga byggnader kantade gatan. När jag kom fram till Vasaparken var det som att komma in i en annan värld. Från tunnelbanan och bilgatan där människor gick slutna i sin egen värld till parken där människor njöt i solen och umgicks med varandra. Det var som en oas i de annars hårda omgivningarna. Parken, grönskan och solen fick människor att öppna upp sig.



Parken hade här på samma sätt som i Uppsala lockat flera olika grupper av människor. Skolungdomar utnyttjade grönytorna i mitten av parken till sportaktivitet. Vuxna läste, diskuterade med sina vänner, hade barnvagnar med sig, fikade eller satt i arbetskläder då de tagit en paus i parken.



*Vasaparken i Stockholm, ungdomar utövar sina sporter avskilda men samtidigt mitt i parken.*

Överallt satt människor i gräset. När jag fortsatte genom parken kom jag fram till en lekplats. Där fanns kullar i gummi-asfalt med en rutschkana, en bil att leka i och en sandlåda samt gungor. Jag tyckte att gummi-asfalten gav ifrån sig en märklig lukt. Ett fåtal barn med föräldrar hade tagit sig upp på kullarna i gummi-asfalt och någon lekte i bilen. De flesta hade dock valt gungor och sandlåda som var kantade med grönska. Kanske berodde det på att de var mer naturnära, en mer avkopplande miljö att vistas i. Kanske vill barnen och människorna ha en mjukare, vänligare omgivning att vistas i som kontrast till stadens asfalterade gator.

Från gungorna och sandlådan i lekplatsen gick det att se ner mot Sinnenas trädgård som ligger vid Sabbatsbergs sjukhus. Det skulle kunna vara ytterligare ett argument till varför människorna i lekplatsen valt denna del av parken.

### **En trädgård som aktiverar alla sinnen**

En vacker syn möter besökaren. Sinnenas trädgård påminner om en klassisk klosterträdgård med vatten som en central punkt. Den känns på håll ombonad och halvprivat. När jag öppnar grinden och



*Sinnenas trädgård, en trädgård som aktiverar alla sinnen.*

kliver in känner jag mig först lite tveksam

eftersom den känns så pass mycket som en privat trädgård. Väl inne på området känner jag mig välkommen och människorna runt mig verkar intresserade av vad jag gör där snarare än att jag tränger mig på. Precis som i en klassisk klosterträdgård möts jag av kryddodlingar. Dessa är upphöjda för att underlätta för gamla människor som har svårt att böja sig eller som sitter i rullstol. Gestaltarna av trädgården har arbetat med växter som ger ifrån sig en behaglig doft som

citronmeliss (*Melissa officinalis*), rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), kryddtimjan (*Thymus vulgaris*), dragon (*Artemisia dracunculus*) och lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Jag fortsätter runt och upptäcker fler och fler detaljer. Några buskar omringar en rund plats med bänkar som är avsedd för möten. Längre fram finns en annan bänk som är avsedd för tanke. Här går det att blicka ut över ett område som ska påminna om en



*Sinnenas trädgård, tid för tanke.*

lund i en skog. I trädgården befinner

sig människor från äldreboenden men även utomstående besökande. Den är som gjord för att skapa möjligheter för möten och för att alla ska kunna hitta sin egen plats. Det är också anledningen till att jag har valt ett område som ligger vid ett sjukhus. Här har de verkligen arbetat med att skapa positiva miljöer med hjälp av grönska. Parken är främst avsedd för äldre människor som är dementa men som annars kan vara friska.

## Diskussion

### Grönskans betydelse

I inventeringen av Stadsträdgården i Uppsala kunde jag se exempel på hur människor verkade föredra att färdas längs grönskande omgivningar framför hårda asfalterade. Den här utgångspunkten har jag sedan haft i min uppsats. Det skulle förstås kunna finnas människor som motsätter sig detta. De skulle kunna hävda starkt att de mår bättre i en storstadsmiljö med hårda asfalterade ytor och höga raka byggnader. Om det är för att vi är uppväxta i en viss miljö som det ger oss en viss trygghetskänsla skulle då samma trygghetskänsla kanske kunna skapas av mer hårda miljöer för en människa som är uppväxt med stadens gator som hem. Om det är så att det ligger i generna som flera miljöpsykologer hävdar under 1960- talet (Lisberg Jensen, 2008 s.17-18) varför finns det då människor som hävdar motsatsen. Det kan förstås vara så att det även är kulturellt betingat. Jag är uppväxt nära naturen, kan det vara därför som jag så starkt står fast vid min åsikt om att grönskan har välgörande egenskaper. Flera människor som jag har pratat med angående mitt arbete under processens gång har hävdar att det stämmer att de mår bättre när de är i kontakt med naturen. Hur det än må ligga till så finns det fortfarande människor som upplever att de mår bra av grönskan. Därför vore det dumt att inte ta tillvara den möjligheten att skapa miljöer som är välgörande för många människor.

## Människor söker sig till variation i grönskan

Vasaparken i Stockholm känns på många sätt för liten. Den har områden för de flesta grupper av människor som bor i området. Därför lockar parken en mängd folk vilket tyder på att den är lyckad. Även i Stadsträdgården i Uppsala vistas mycket och olika grupper människor som hade sökt sig till olika delar av parken. Jag valde därför att titta närmare på olika grupper av människor och vilka miljöer de helst vistas i. Det berättar om varför variation i grönskan kan vara ett positivt inslag i en park.

I Stadsträdgården i Uppsala finns en lekplats där ett stort antal barn lekte under mitt platsbesök. Här fanns det utmaningar för barnen i form av gungor och lekredskap och lekplatsen kantades av en blandning mellan träd och buskar. Barnen umgicks med varandra och utmanade samtidigt sig själva



*Stadsträdgården i Uppsala, lekplatsen omgiven av grönska är mycket populär.*

med de olika redskapen. Olika lekredskap är dock ett vanligt inslag på lekplatser. Alla är inte lika välbesökta som den här så därför kan vi undra vad det är som gör den här så välbesökt. Läget har sin betydelse eftersom parken ligger så pass centralt i staden. Frågan är då om enbart läget kan förklara dess popularitet. Kan det vara de grönskande omgivningarna som lockar med sin blandning mellan olika buskage och högre träd (Johansson et al, 2009 s. 22).

I Vasaparken i Stockholm finns även där lekredskap som utmanar barnen. Under mitt platsbesök verkade det som att det var de mer traditionella redskapen i form av sandlådor och gungor kantade med växtlighet som lockade mest. I växligheten



*Vasaparken i Stockholm, de flesta har valt sandlådan och gungorna kantade med grönska.*

runtomkring fanns det spår av att barn hade lekt då marken var upptrampad omkring buskarna och grenar saknades i de lägre delarna av buskagen. De föredrog dessa omgivningar framför de mer moderna inslagen i form av röd gummiastfalt och en bil med möjlighet att leka i.

För unga kan det vara relevant att fundera på hur vi som landskapsarkitekter kan skapa miljöer som är avskilda och mindre ordnade utan att de blir otrygga. De unga i Stadsparken i Uppsala har hittat sina egna platser på bryggor, på bänkar i



skydd av höga träd eller utslängda avsides på de stora gräsyterna. Här kan ungdomarna umgås med varandra i fred samtidigt som inga höga buskage skymmer sikten om oenighet skulle uppstå. Genom att sätta sig lite avsides behöver de inte hävda sig på samma sätt som med andra människor (Grah, 1998 s. 92). Det blir på så sätt en avkoppling ifrån vardagen.

I Vasaparken i Stockholm utövar de unga sportaktivitet på den stora öppna ytan med konstgräs. Här kan de utöva sina egna sporter i grönskan avskilda men samtidigt som de befinner sig mitt ibland folk. Den stora öppna ytan känns även mindre ordnad än omgivningen med bänkar och stigar. Det skulle kunna uppmuntra ungdomarna att utvecklas på egen hand.

I Stadsträdgården i Uppsala är det ett stort antal vuxna människor som promenerar eller joggar. En man sitter och läser tidningen ibland växterna och andra diskuterar med sina vänner i skydd ifrån ett skulpturalt träd. De som har valt att stannat upp i parken verkar inte stressade utan tar det lugnt en stund långt ifrån stadens måsten. Kanske är det den mjuka omgivningen och omväxlingen från den hårda vardagen som lockar mest. Kanske är det mindre buller. För vuxna människor kan jag tänka mig att det är viktigt med grönska som växlar, möjligheter att promenera och öppna gräsytor eller bänkar att sitta på. En grönska som inte växlar kan upplevas som tråkig och enformig (Lisberg Jensen, 2008 s. 25). En blandning mellan växter som blommar olika årstider, högre träd som skyddar mot sol och regn, buskar som ger vindskydd och insynsskydd är alla inslag som kan passa i en park. En lagom variation i grönskan är det som uppskattas mest men har personen mer kunskap om växtmaterialet uppskattas större biologisk mångfald (Lisberg Jensen, 2008 s. 24-25). Planteringar i parker som exempelvis tulpanplanteringen i Stadsträdgården i Uppsala kan därför tänkas vara en inspiration till dem som har egna trädgårdar. Det kan även vara en möjlighet för de människor som inte har sina egna trädgårdar att njuta av en växlande grönska.

Igenkännandet är betydelsefullt för äldre människor eftersom de då känner sig trygga (Johansson et al, 2009 s. 31). I Sinnenas trädgård vid Sabbatsbergs-sjukhus i Stockholm har de planterat gammeldags växter för att påminna äldre människor om en tid då de var unga och friska. De hade även hängt handdukar på tork som ska påminna de äldre om en tid när de bodde hemma och



*Sinnenas trädgård i Stockholm, handdukar hänger på tork för igenkännandet hos gamla människor.*

hängde ut tvätt på sommaren. I framtiden är det möjligt att dessa normer kommer att förändras. De människor som blir gamla då kan vara uppväxta med helt andra preferenser än dagens äldre människor. Det är exempelvis kanske inte alls så att människor hänger ut lika mycket tvätt på tork i trädgården utan kör de i torktumlaren istället. Även växtmaterialet förändras och utvecklas hela tiden.

Därför gäller det att hela tiden följa med i förändringen och fundera kring vad som passar just nu.

Möjligheten att se träd från längre avstånd är betydelsefullt för äldre människor (Johansson et al, 2009 s. 31). Som landskapsarkitekter kan vi välja att plantera högre träd i närheten av äldreboenden med vackra trädkronor. En ek skulle kunna vara ett exempel på ett träd med en stor behaglig krona. Det är viktigt i min uppsats att framhålla grönskans betydelse så att fler äldreboende kan få möjlighet att ha närhet och utsikt över natur.

### **Reflektioner över arbetsprocessen**

Mitt syfte med arbetet var att fördjupa mina kunskaper om kopplingen mellan friskvård och grönska. Detta för att kunna svara på frågeställningen: Hur kan vi som landskapsarkitekter använda oss av grönskans betydelse som friskvård för att skapa givande miljöer för olika grupper av människor? Mina metoder var då att söka information i litteratur för att ta reda på vad som fanns skrivet om mitt ämnesområde. Jag gjorde sedan platsbesök för att själv få utvärdera om det hade någon koppling med verkligheten. Det gjorde att jag själv på relativt kort tid kunde reflektera över dessa frågor. Om jag inte hade valt det här arbetssättet kunde jag exempelvis ha gjort intervjuer. Intervjuer tar dock en hel del tid att förbereda och då hade jag inte haft lika lång tid på mig att skriva och läsa in mig på området. Det var trots allt ett relativt nytt område för mig även om jag under utbildningen till landskapsarkitekt kommit i kontakt med det och tyckt att det varit intressant. En spännande uppföljning på det här arbetet skulle kunna vara att undersöka vilka som hävdar att hårda, kala miljöer har betydelse som friskvård och vilka argument de har.

## Källförteckning

Grahn, Patrik, (1998), Egen hård guld värd för själens harmoni, i Olsson, Titti et al, (1998) *Människans natur – Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*, Stockholm, Byggeforskningsrådet

Grahn, Patrik och Adelsköld, Nora, (2006), *Oordnad trädgård ger harmoni*, (elektronisk) Sveriges lantbruksuniversitet. Tillgänglig: >[www.slu.se/?id=551&puff=14](http://www.slu.se/?id=551&puff=14)< (2009-05-05)

Fällman, Christer, (1998), *Sinnenas trädgård*, Stockholm, Norrmalms stadsdelsförvaltning och Gatu- och fastighetskontoret

Johansson, Anna-Karin et al, (2009), *Grönområden för fler*, Östersund, Statens folkhälsoinstitut

Lieberg, Mats, (1998), Ungdomens platser, i Olsson, Titti et al, (1998), *Människans natur – Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*, Stockholm, Byggeforskningsrådet

Lisberg Jensen, Ebba, (2008), *Gå ut min själ*, Östersund, Statens folkhälsoinstitut

Olsson, Titti, (1998), Lekplats med rum för stämningar, i Olsson, Titti et al, (1998), *Människans natur – Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*, Stockholm, Byggeforskningsrådet

Olsson, Titti et al, (1998), *Människans natur – Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*, Stockholm, Byggeforskningsrådet

Nyman, Johan, (text på sidan uppdaterad 2006), *Terapiträdgårdar*, (elektronisk) Sveriges lantbruksuniversitet. Tillgänglig >[www.slu.se/?id=551&puff=14](http://www.slu.se/?id=551&puff=14)< (2009-05-05)

Zettersten, Gunnar, (2007), *Argument för friluftsliv*, Stockholm, Naturvårdsverket